

Alimentación Industrializada en el Infante y Niño Pequeño



MC Xaviera Cabada

IBFAN LAC/El Poder del Consumidor A.C.

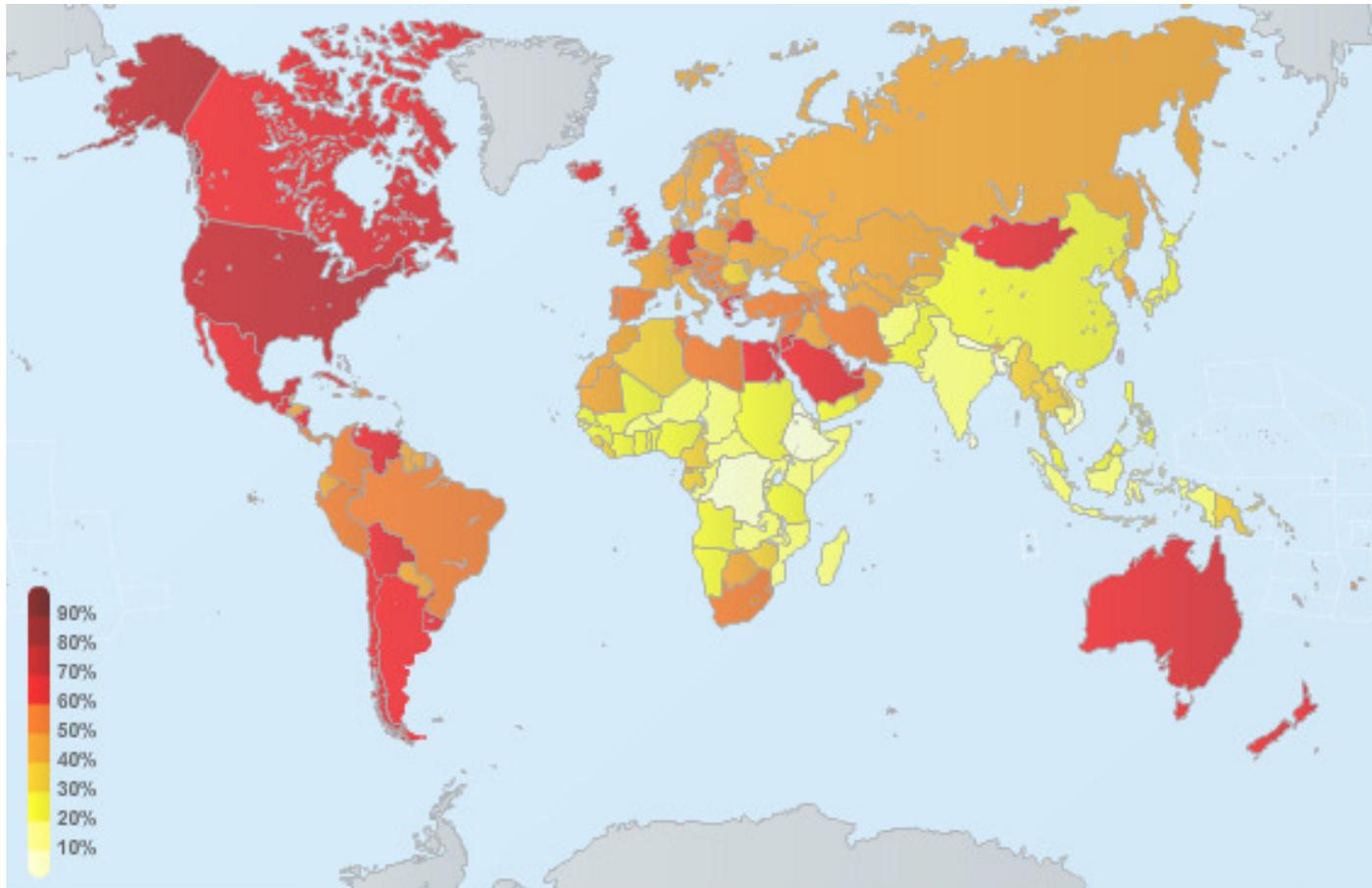
Miembros de la Alianza por la Salud Alimentaria

13° Congreso Argentina de Pediatría Social y Derechos del Niño

8° Congreso Argentino de Lactancia Materna, Buenos Aires, Argentina 2015

Situación Actual

Epidemia → Pandemia



Sobrepeso, Obesidad y ahora Diabetes

Consecuencias en la salud. La triada asesina



250 millones de personas en el mundo padecen de diabetes y 300 millones están en riesgo de padecerla

OMS 2008

Ya hay infantes desde los seis meses de edad con obesidad.

Kim et al. *Obesity*. 2006;14:1107-1112.

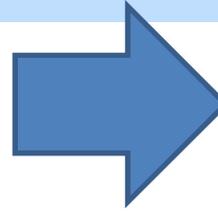


El 10.6 % de los jóvenes en el DF tienen hipertensión y el 10 pre-hipertensión.

Presión arterial y factores de riesgo cardiovascular en adolescentes de la ciudad de México. UNAM e INC



IBFAN
defending breastfeeding



**Gran parte del
problema
empieza...**



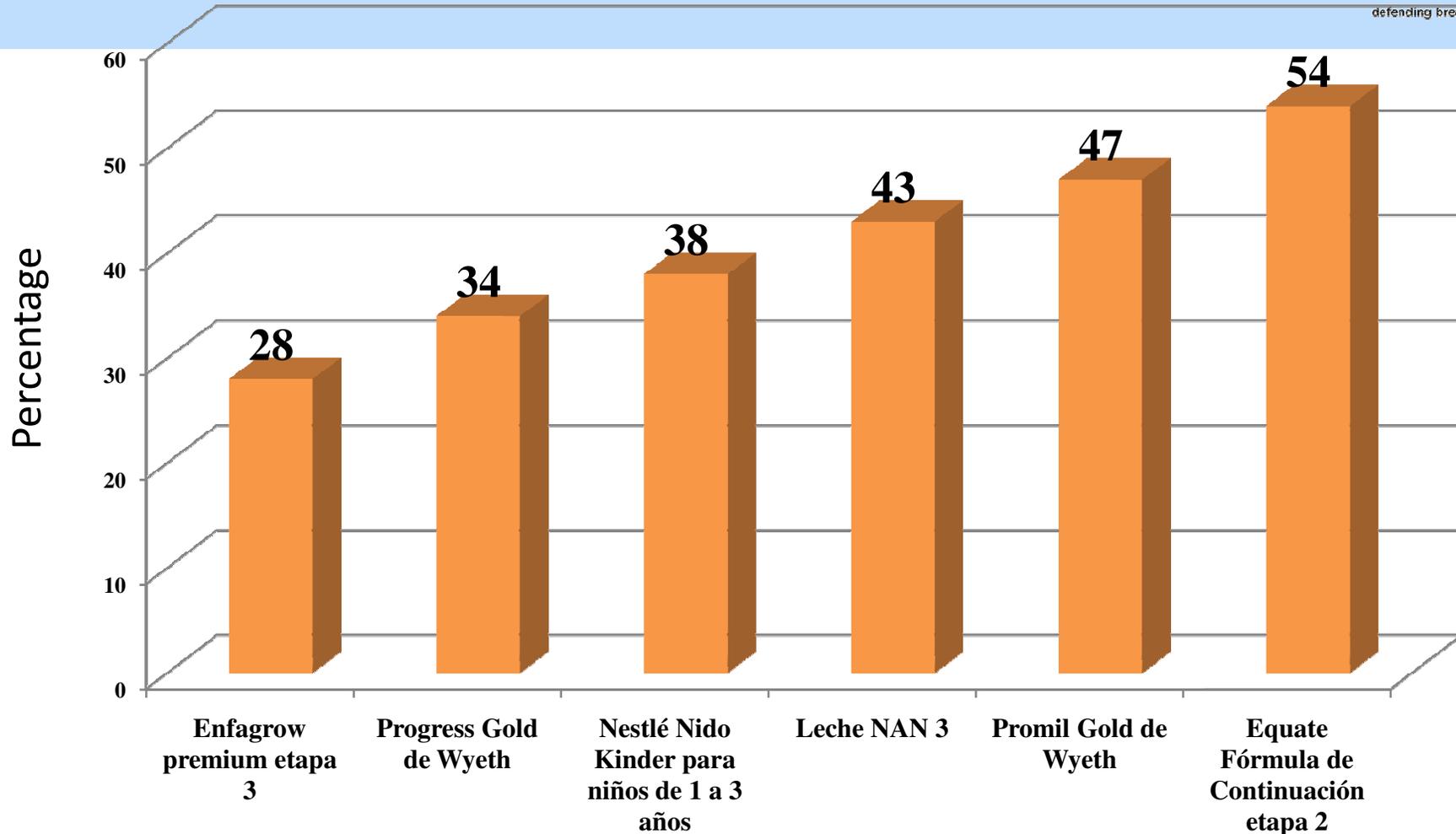
EL PODER DEL CONSUMIDOR



IBFAN
defending breastfeeding



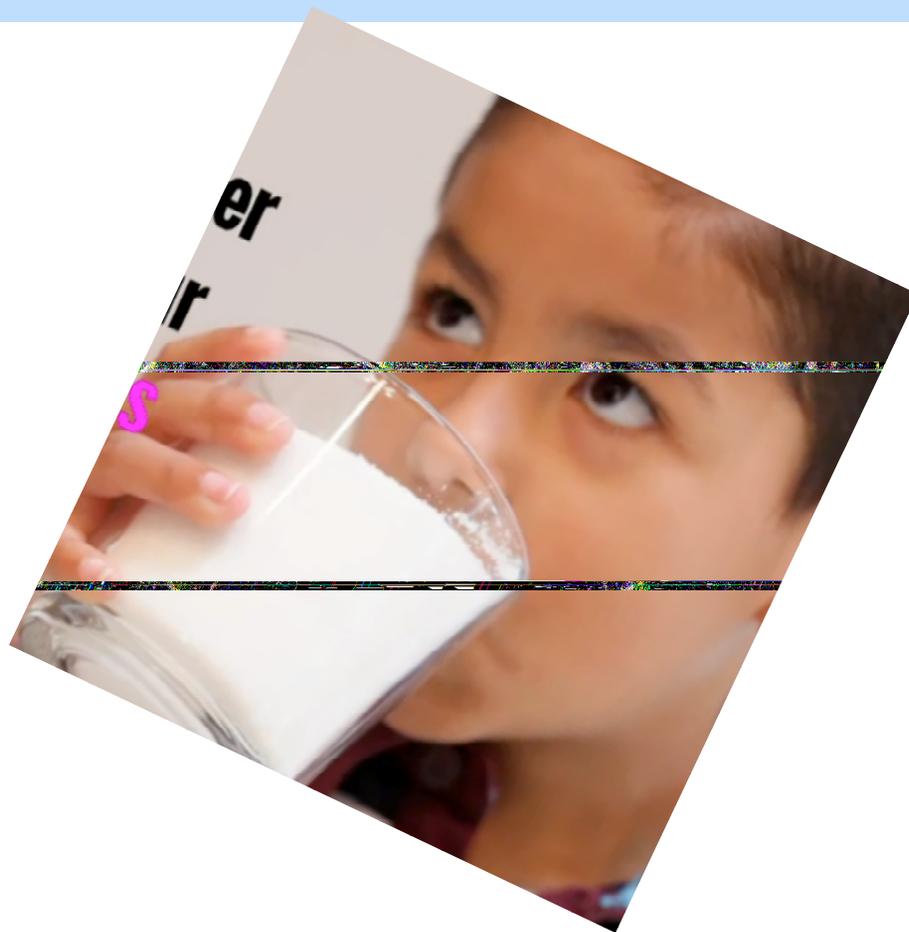
Porcentaje de las calorías totales derivadas del azúcar que contienen las fórmulas para bebés



El Poder del Consumidor, 2011. Industrialized Foods for Infants and the Small Child, Sugar Contents and Official International Organism's Recommendations.

Azúcares añadidos en las fórmulas

- El consumo promedio de un lactante alimentado con fórmula suele ser de **3 a 6 cucharadas cafeteras de azúcares**, dependiendo del número de tetadas
- En el 44% de las fórmulas se observó que el segundo ingrediente fue un endulzante, en el 22% fue el tercer ingrediente.
- En una de las fórmulas se encontró sacarosa como tal.



<p>Leche NAN 2 (6 a 12 meses)</p>	<p>Leche descremada de vaca, maltodextrina, suero de proteina de leche de vaca desmineralizado, aceites vegetales (oleina de palma, kernel, canola y maiz), lactosa, citrato de calcio, lecitina de soya, acido graso poliinsaturado de cadena larga (DHA), cloruro de sodio, vitamina (ascorbato de sodio), sulfato ferroso, sulfato de zinc, cultivos d L. reuteri, vitamina E (acetato de α-tocoferol), niacina (nicotinamida), pantotenato de calcio, vitamina A (aetato de retinol), sulfato de cobre, vitamina B1 (tiamina), vitamina B6 (piridoxina), vitamina B2 Ç(rivoflavina), yoduro de potasio, acido fòlico, vitamina K (colecalfiferol) y vitamina B12 (cianocobalamina).</p>
<p>Similac Gain fórmula de continuación de Abbott (6 a 12 meses)</p>	<p>leche descremada, aceites vegetales (aceite de girasol con alto contenido de acido oleico, aceite de soya, aceite de coco), lactosa, sacarosa, galacto-oligosacàridos, minerales, saborizante artificial a vainilla, vitaminas, acido araquidonico, lecitina de soya, acido docosahexaenoico, nucleòtidos, taurina, carotenoides.</p>
<p>Leche NAN 3</p>	<p>leche descremada y grasa butírica, sólidos de maíz, sólidos de leche, grasa vegetal, oligofructosa e inulina, lecitina de soya, citrato de calcio, vitamina C, acidos grasos poliinsaturados de cadena larga (ARA Y DHA), taurina, sulfato ferroso, cultivo de L. reuteri, niacina, sulfato de zinc, vitamina E, acido pantoténico, vitamina B6, vitamina B1, Vitamina A, Vitamina B2, acido fólico, biotina, vitamina K y vitamina D.</p>
<p>Promil Gold de Wyeth</p>	<p>lactosa, leche descremada en polvo, mezcla de aceites vegetales (palma, soya, coco, girasol, cártamo), suero concentrado en proteínas, oligofructosa, hidróxido de cálcio, vitamina C, cloruro de magnesio, acidos grasos poliinsaturados de cadena larga de fuentes celulares simples (acido araquidónico), taurina, sulfato ferroso, inositol, acidos grasos poliinsaturados de cadena larga de fuentes celulares simples (acido docosahexaenoico, etil vainilla, vitaminas, minerales</p>
<p>Progress Gold de Wyeth</p>	<p>leche descremada en polvo, maltodextrina, mezcla de aceites vegetales (soya, girasol, palma, cártamo), lactosa, suero concentrado, oligofructosa; citrato de potasio, carbonato de calcio, bicarbonato de potasio, hidróxido de potasio, acido cítrico, citrato de sodio, lecitina de soya, acido ascòrbico, cloruro de colina, sulfato ferroso, taurina, etil vainillina, inositol, acidos grasos poliinsaturados de cadena larga de guentes celulares simples, acidos grasos poliinsaturados de cadena larga de fuentes celulares simples, monofosfato de citidina, sulfato de zinc, vitaminas y minerales varios</p>
<p>Enfagrow premium etapa 3</p>	<p>leche entera, leche descremada, sólidos de jarabe de maíz, sacarosa, aceite de soya, proteina láctea, oligofructosa, inulina, aceite de girasol, lecitina de soya, aceite de fructosa, palmitato de ascorbilo, tocoferol, mono y digliceridos, vitaminas y menerales</p>



EL PODER DEL CONSUMIDOR



IBFAN
defending breastfeeding



Diferentes tipos de azúcar: sólidos de maíz (proviene del jarabe de maíz), dextrosa, malta, oligofructosa, fructosa, jugo de concentrado, extracto de malta, jarabe de maíz de alta fructosa, glucosa, miel

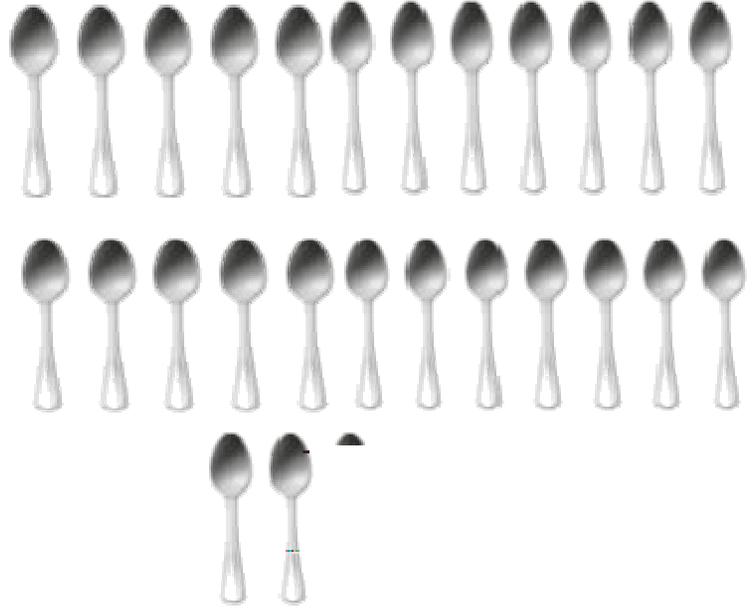


La AHA y la OMS establecen que no más de 5 a 7 cc*

defending breastfeeding

Niños no más de 3

Menores de 2 años no dar azúcar añadida

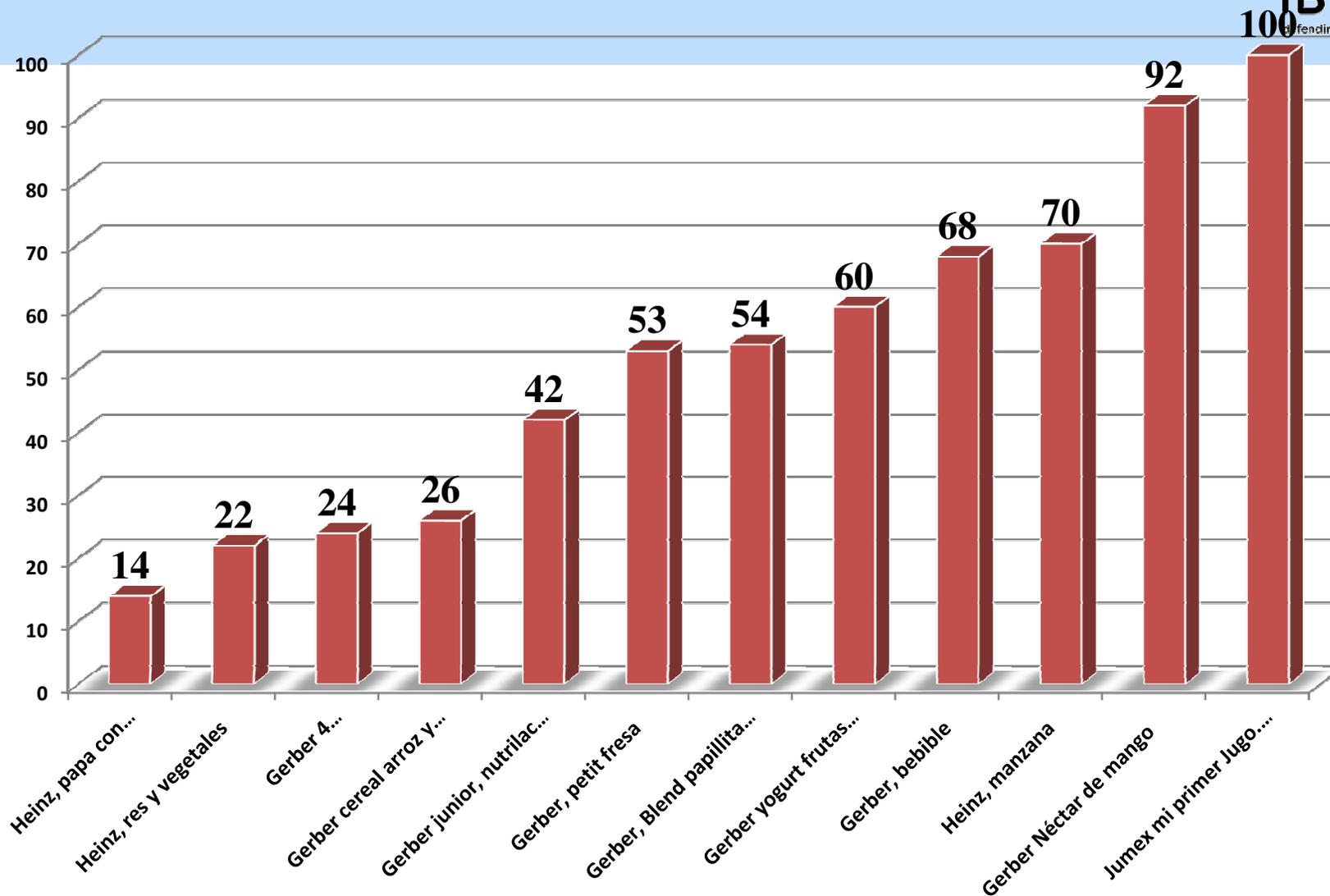


* cucharada cafetera= 5g de azúcar

Porcentaje de las calorías derivadas del azúcar en alimentos industrializados para bebés



IBFAN
Defending breastfeeding



Existen 56 diferentes tipos de azúcares



Agave nectar

Agave syrup

Barley malt

Beet sugar

Brown rice syrup

Brown sugar

Buttered syrup

Cane sugar

Cane juice

Cane juice crystals

Carob syrup

Confectioner's sugar

Corn syrup

High fructose corn syrup

Corn sugar

Corn sweetener

Corn syrup solids

Crystalized fructose

Date sugar

Dextran

Dextrose

Diatase

Diastatic malt

Evaporated cane juice

Fructose

Fruit juice

Fruit juice concentrate

Glucose

Glucose solids

Golden sugar

Golden syrup

Grape sugar

Grape juice concentrate

Honey

Invert sugar

Lactose

Malt

Maltodextrin

Maltose

Maple syrup

Molasses

Raw sugar

Refiner's syrup

Sorghum syrup

Sucanat

Sucrose

Sugar

Turbinado sugar

Yellow sugar

Es como si inconscientemente estuviéramos
haciendo esto...



IBFAN
defending breastfeeding

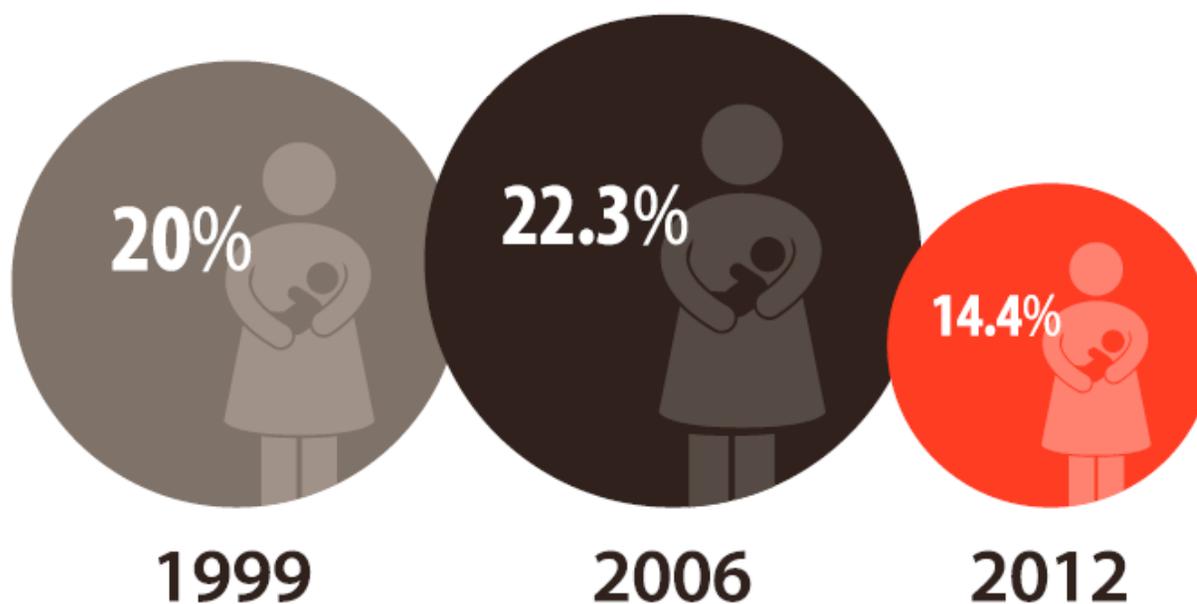


EL PODER DEL CONSUMIDOR



IBFAN
defending breastfeeding

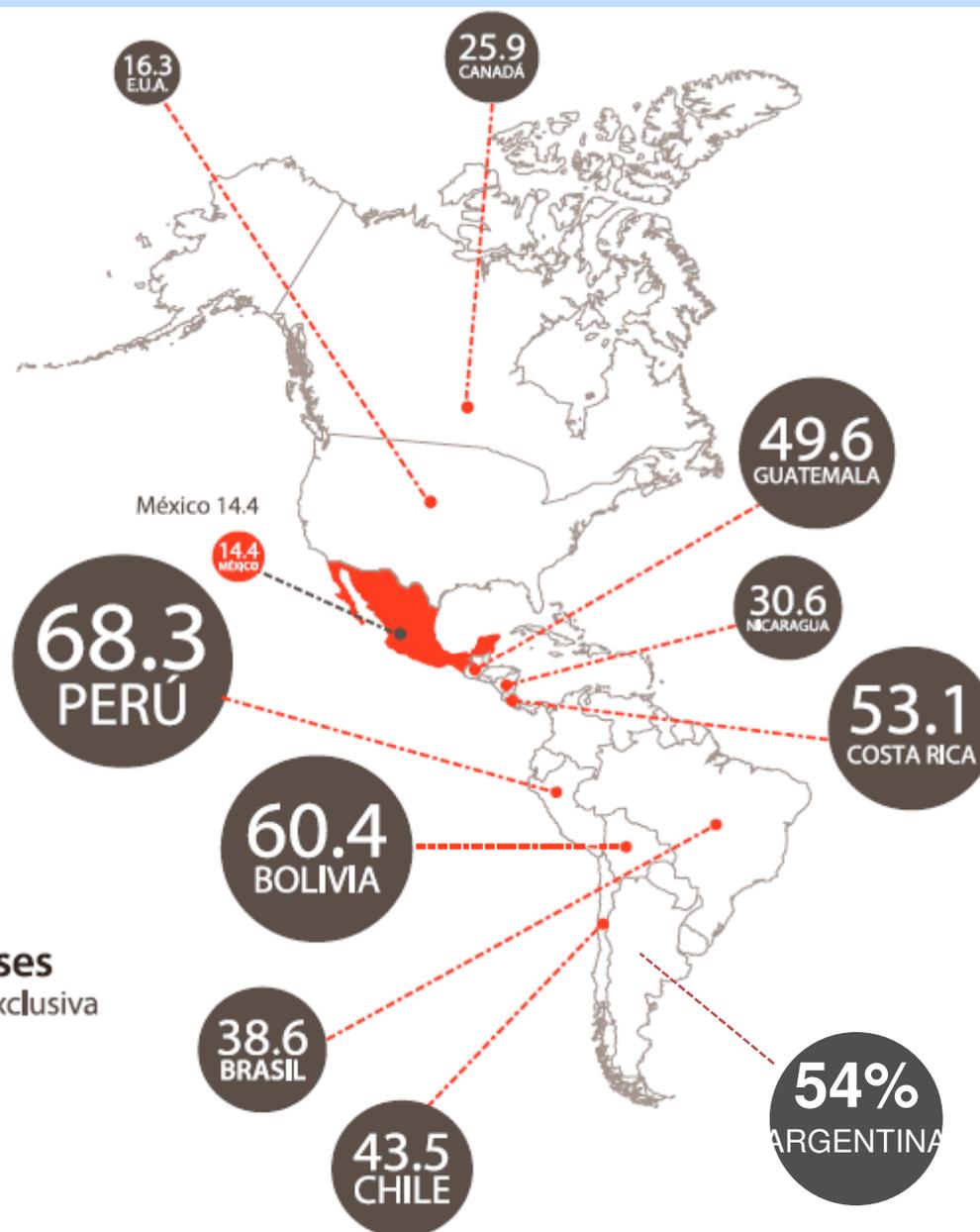
Porcentaje de Lactancia Materna Exclusiva a nivel nacional en los últimos 12 años



Fuente: Encuestas Nacionales de Salud y Nutrición



IBFAN
defending breastfeeding



**Porcentajes
en diferentes países
de Lactancia Materna Exclusiva
en América**

Impactos en Metabólicos

Una persona que consume un refresco o bebida azucarada diario, aumentará promedio 5-7 kg en un año

Lo peor es que tiene una mayor probabilidad de padecer **diabetes** (26%) y **síndrome metabólico** entre mayor sea el consumo de bebidas azucaradas

Un niño con **obesidad** tiene el 80% de probabilidad de tener obesidad de adulto

(Schulze M et al. Sugar-Sweetened Beverages, Weight Gain, and Incidence of Type 2 Diabetes in Young and Middle-Aged Women. JAMA, 2010. Malik et al. Intake of Sugar Sweetened Beverages and Weight Gain, a systematic review. Am J Clin Nutr, 2006)



Un niño consume aproximadamente de **15 a 21 cucharadas de azúcar diario**

Adultos con sobrepeso/obesidad que consumen 25% de sus requerimientos de energía en bebidas endulzadas con fructosa por 10 semanas:



- ↑ **grasa visceral**
- ↑ **conversion de azúcar en grasa en el hígado**
- ↓ **quema de grasa**
- ↑ **dislipidemia**
- ↑ **resistencia a la insulina**

Sujetos que consumen bebidas endulzadas con glucosa no exhibieron ninguno de estos efectos deteriorantes a pesar de ganar cantidades comparables de peso (Stanhope, JCI, 2009).

Es llevada al hígado

Fructosa en el intestino

El hígado permite la entrada y metabolismo de la fructosa incluso cuando las reservas de energía en el hígado son suficientes

Muy poca fructosa es utilizada por el resto del cuerpo

↓ **Quema de grasa**

↓
Demasiada fructosa: el hígado convierte una parte en grasa

↑ **Grasa en el hígado**

La grasa es exportada a la sangre

Dislipidemia:

↑ Niveles de triglicéridos y colesterol en la sangre

Resistencia a la insulina

Por tanto, nosotros tenemos directa evidencia experimental que demuestra:



- **El consumo de fructosa tiene marcados efectos metabólicos** adversos comparados con la glucosa.
- Los efectos adversos de la fructosa en los factores de riesgo para enfermedades metabólicas no dependen de la ganancia de peso.
- La sobrecarga de fructosa en el hígado conduce a consecuencias adversas que pueden explicar las asociaciones entre el consumo de azúcar y el desarrollo de factores de riesgo a **enfermedades metabólicas y diabetes.**

Sobrecarga de fructosa → ↑fructosa en grasa → ↑grasa en el hígado

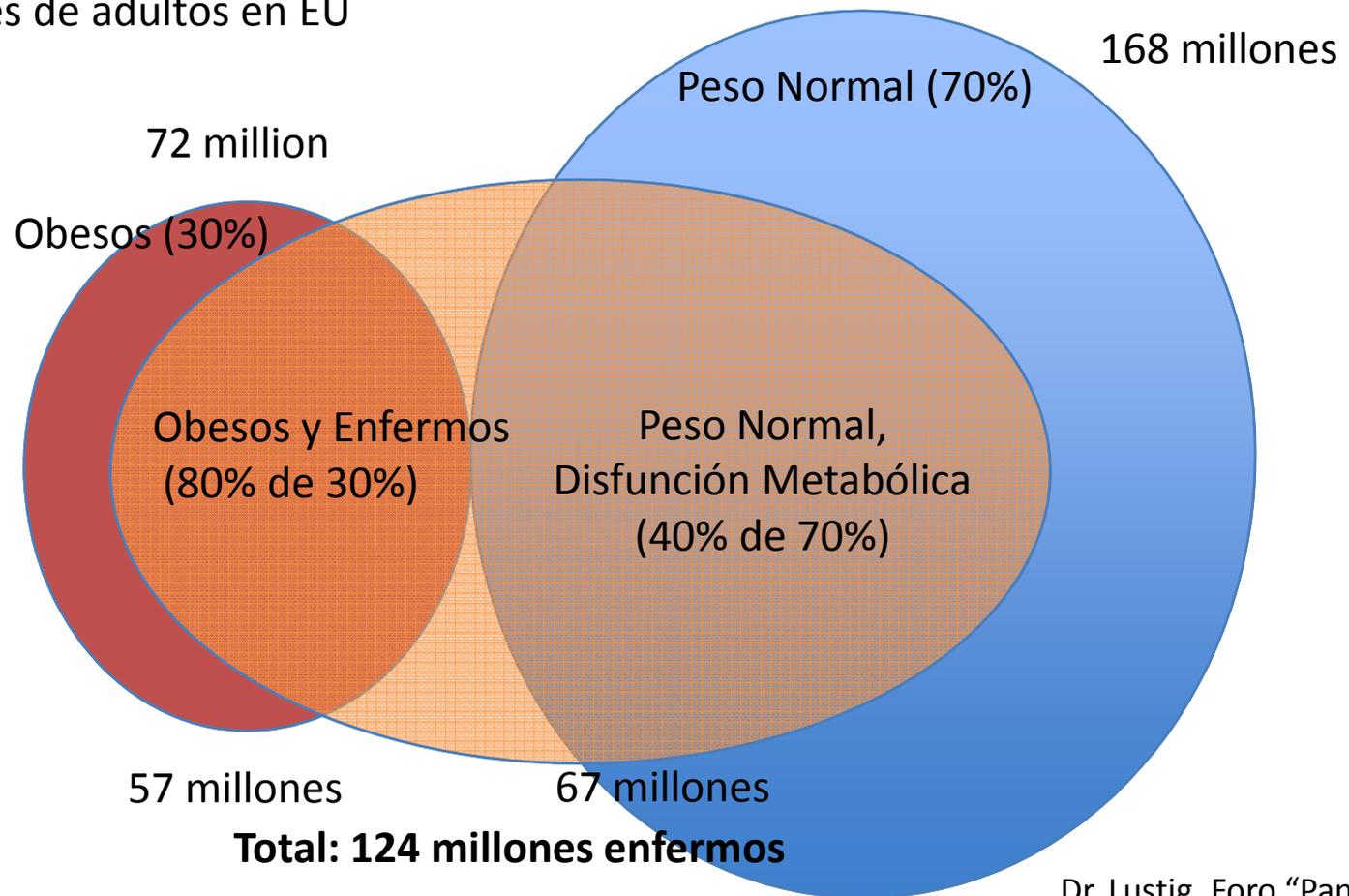


↑Resistencia a la isulina ↑dislipidemia

Vista “Inclusiva” de la obesidad y disfunción metabólica



240 millones de adultos en EU



Dr. Lustig, Foro “Pandemia del Azúcar”, México DF, 2013

Adicción

Altas cantidades de azúcar, grasa y sal combinadas SÍ producen adicción



además te hace querer comer más y más y más de los mismos alimentos

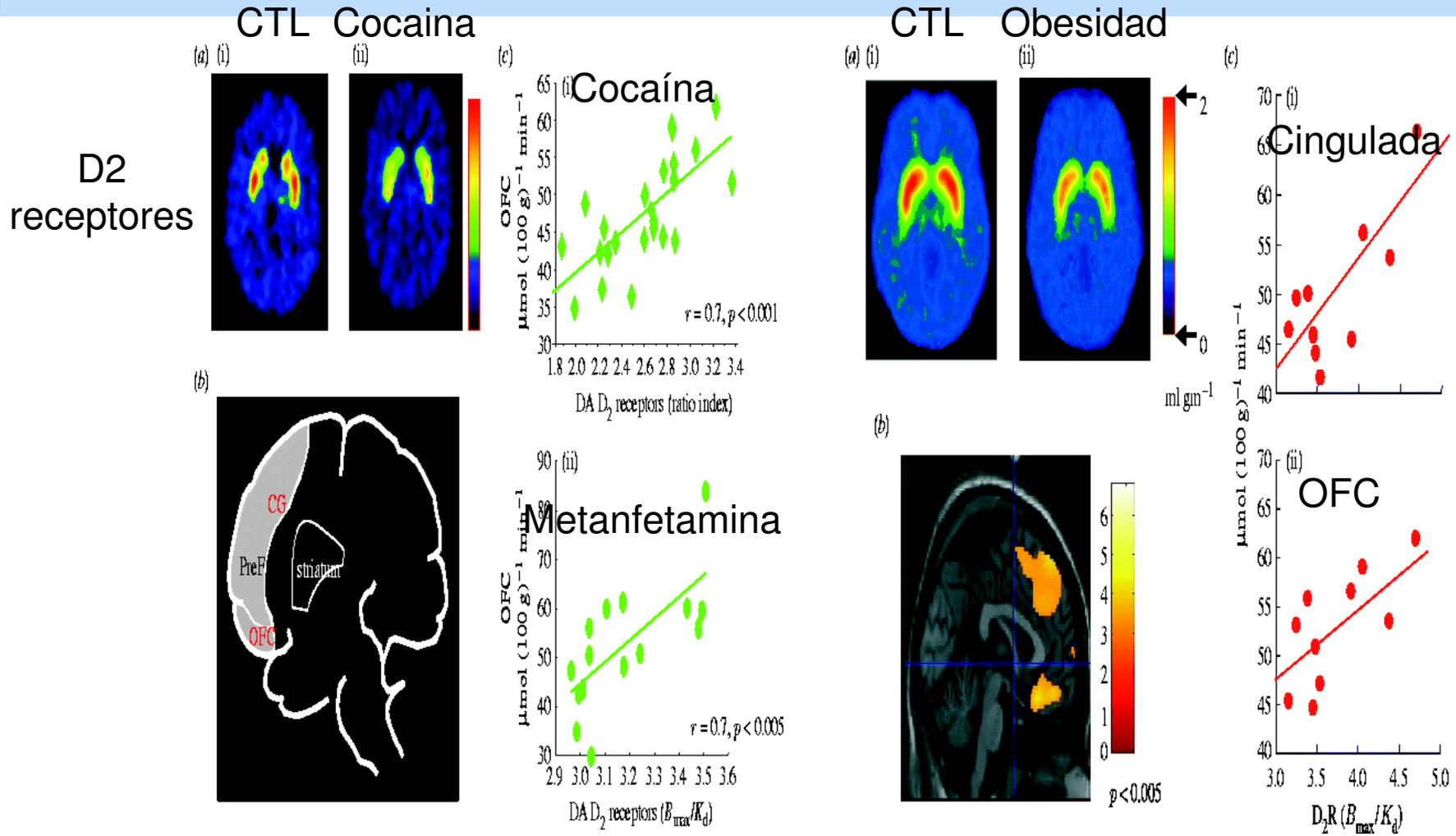




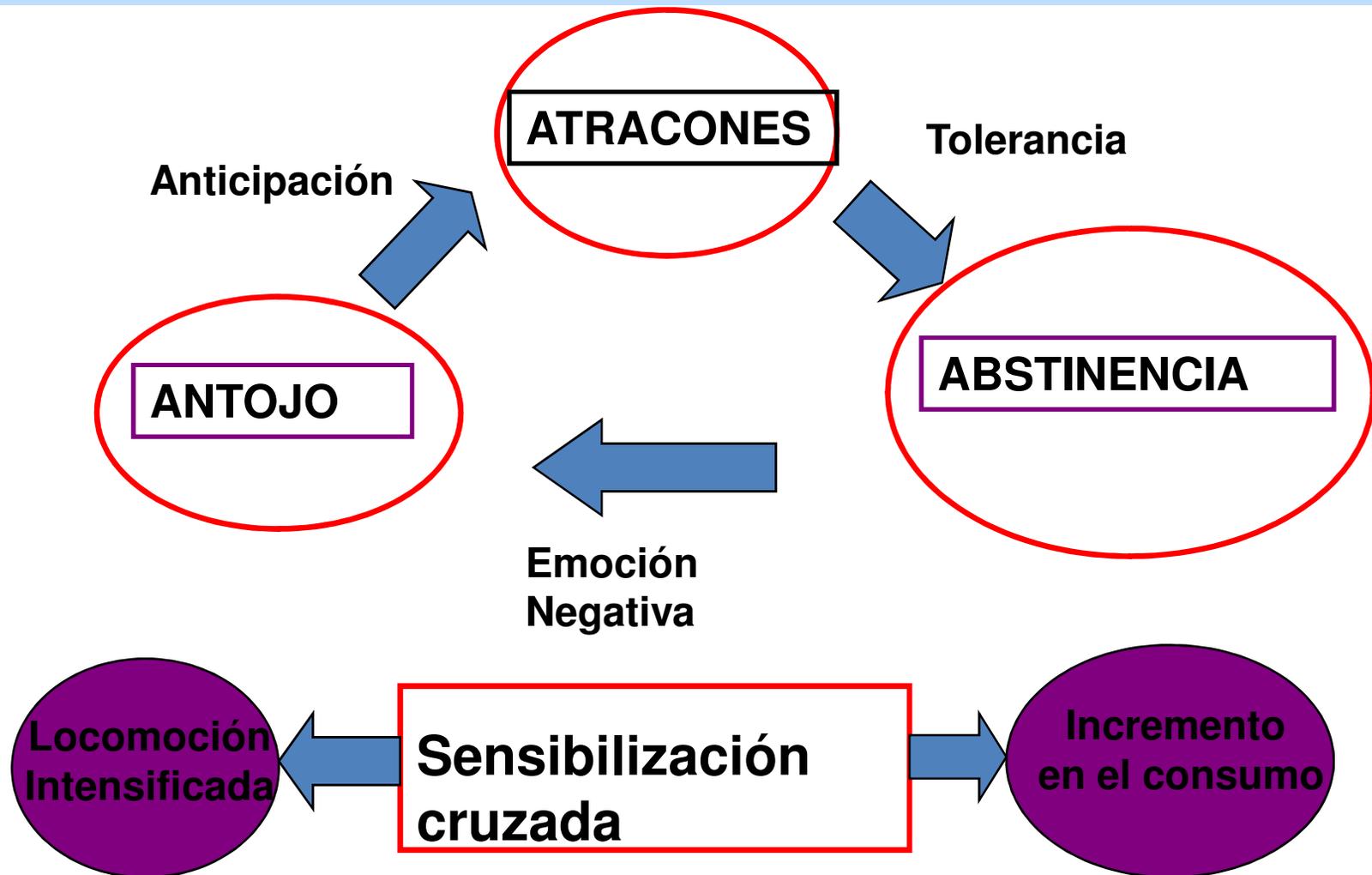
Fueron 3 descubrimientos básicos que se observaron

- 1. La combinación de altas concentraciones de azúcares, grasa y sal **produce una adicción similar a la cocaína**: se desata el mismo circuito opioide
- 2. La combinación de altas concentraciones de azúcar, grasa y sal **te hace comer sin parar**: interfiere en los centros de saciedad
- 3. La combinación de altas concentraciones de azúcares grasa y sal **te hace querer comer sólo más azúcar grasa y sal**: poca variedad en la dieta

El vínculo de la dopamina con el metabolismo de la glucosa, ambas en adicción y obesidad



Criterios de una adicción



Adicción

Impacto en el Coeficiente Intelectual

Disminución en los niveles de serotonina

Cambios de conducta

Asociación directa entre los altos consumos de
azúcar y mayores índices de violencia



Northstone y cols. J Epidemiol Community Health 2011.

DOI:10.1136/jech.2010.111955,

Gale y Cols. J Psychol Psychiatry 2008; DOI:10.1111/j.1469-7610.2008.02029. Wiles y cols. Eur J Clin Nutr 2009;63(4):491-498

Lustig, Worcester Medicine Mar/Apr 2010. Rosby, The Biology of Violence

Solnick y Hemenway. BMJ 2011 10.1136/injuryprev-2011-040117.

Visscher, You do what you Eat. 2005

<http://www.alternet.org/environment/25122>.

Y mucho más de lo que vemos



Pie diabético, amputaciones, insuficiencia renal, ceguera... cuando no hay una atención apropiada. Es tan costoso que ya ni el sistema de salud puede solventar estas enfermedades.

Pero entonces, qué podemos hacer?



IBFAN
defending breastfeeding

“La Salud Alimentaria inicia con la Lactancia”

**EVITAR A TODA COSTA LAS
MADRES UTILICEN FÓRMULAS
EN SUS BEBÉS**

**DEJAR DE
NORMALIZAR EL USO
DE FÓRMULAS**

Indispensable



- Proteger
- Respetar
- Promover
- Orientar
- Apoyar
- Impulsar
- Regular
- Denunciar

Propuestas viables que sólo requieren de voluntad política



- Protección de la lactancia materna y cumplimiento del Código Internacional de Sucedáneos de la Leche Materna
- Prohibición de publicidad dirigida a los niños, es prioridad máxima proteger a la infancia
- Políticas públicas libres de conflicto de interés
- Etiquetados que realmente orienten al consumidor
- Agua potable gratuita en las escuelas y espacios públicos
- Alimentos saludables dentro de las escuelas
- Apoyo a los pequeños productores, promoción del consumo de productos locales
- Campañas realmente orientadoras, masivas, en todo el país

Es necesario volver a “naturalizar” la lactancia



GRACIAS!



Datos de contacto



IBFAN LAC/Alianza por la Salud Alimentaria
El Poder del Consumidor A.C.

- saludalimentaria@elpoderdelconsumidor.org
- www.elpoderdelconsumidor.org
- www.actuaporlasalud.org